

114年11/17-11/22菜單 華盛頓中學

| 日期 |    | 11月17日          | 11月18日      | 11月19日       | 11月20日        | 11月21日       | 11月22日       |
|----|----|-----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 星期 |    | 星期一             | 星期二         | 星期三          | 星期四           | 星期五          | 星期六          |
| 早餐 |    | 吐司              | 麥香雞三明治      | 培根蛋餅         | 牛角可頌培根蛋       | 沙拉堡          | 滿福堡          |
|    |    | 起司培根            | 麥香雞.火腿      |              | 可頌            | 燻雞           | 蛋            |
|    |    | 蛋               | 起 司片        |              | 蛋.碎培根         | 起司           | 起司片          |
|    |    | 奶茶              | 紅茶          | 豆漿           | 麥茶            | 阿華田          | 柳橙汁          |
| 中餐 | 主食 | 白米飯             | 白米飯         | 台式炒麵         | 白米飯           | 白米飯          | 白米飯          |
|    | 主菜 | 脆皮雞腿<br>香滷雞腿    | 糖醋排骨<br>咖哩雞 | 鐵路大排<br>蔥燒雞翅 | 黑胡椒豬柳<br>蘑菇燒雞 | 梅子雞丁<br>味噌燒肉 | 酥炸里肌<br>醬燒雞排 |
|    | 副菜 | 筍絲羹             | 芝麻球         | 白菜什錦         | 銀絲捲           | 鐵板銀芽         | 海味黃瓜         |
|    | 副菜 | 西芹鮮菇            | 翠綠甜條        | 香酥蝦捲         | 金針菇肉絲         | 玉米布丁酥        | 蘿蔔羹          |
|    | 青菜 | 黑米糕捲            | 豆皮高麗菜       |              | 冬瓜什錦          | 小瓜香腸片        | 紅蘿蔔炒蛋        |
|    | 青菜 | 健康青菜            | 有機蔬菜        | 健康青菜         | 有機蔬菜          | 健康青菜         | 健康青菜         |
|    | 湯品 | 冬瓜蛤蜊湯           | 蘿蔔貢丸湯       | 酸辣湯          | 金針肉絲湯         | 紅豆紫米湯        | 紫菜蛋花湯        |
|    | 熱量 | 880             | 870         | 877          | 865           | 860          | 851          |
| 晚餐 | 主食 | 白飯              | 白飯          | 白飯           | 白飯            | 白飯           |              |
|    | 主菜 | 蒜香鹽酥肉丁<br>北平炒雞丁 | 蘑菇鐵板麵       | 香滷肉排<br>香烤腿排 | 瑪莎曼肉片<br>唐揚炸雞 | 咖哩豬排焗烤飯      |              |
|    | 副菜 | 肉燥四季豆           | 荷包蛋         | 茄汁黑輪         | 絲瓜冬粉          |              |              |
|    | 副菜 | 番茄炒蛋            | 豬排          | 辣炒粉絲         | 蒜香炸豆腐         |              |              |
|    | 青菜 | 沙茶米血            |             | 回鍋肉片         | 滷筍干           |              |              |
|    | 青菜 | 青菜              | 青花菜         | 青菜           | 青菜            |              |              |
|    | 湯品 | 紫菜蛋花湯           | 紅豆西米露       | 蘿蔔脆丸湯        | 蘿蔔脆丸湯         | 海芽湯          |              |
|    | 水果 | 時令水果            | 時令水果        | 時令水果         | 時令水果          | 時令水果         |              |
|    | 熱量 | 843             | 680         | 865          | 833           | 870          |              |

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[ 使用台灣豬肉]